Dünya Süt Günü Etkinliği
Tarih: 22.05.2009 Saat: 01:08
Konu: TASOVA HABER



Dünya Süt Günü Etkinliği

Atatürk İlköğretim Okulunda 21 Mayıs Dünya Süt Günü dolayısıyla Taşova İlçe Tarım Müdürlüğünden Ziraat Mühendisi Coşkun GÖKMEN tarafından; sütün faydalarını öğretmek, süt içme alışkanlığının kazandırılması ve süt tüketiminin artırılmasını sağlamak amacıyla sunum yapılmıştır.

Atatürk İlköğretim Okulu 1. ve 2. sınıf öğrencilere sütün faydaları, özellikle gelişme çağında olan çocuklara sütün bedensel ve zihinsel etkilerinden bahsedildi. Günde 1 bardak süt içmenin yaşamımız, sağlığımız için önemine değinildi.

Neden Süt İçmeliyiz?
Süt, bütün besin maddelerini, yaşamsal işlevler için gerekli olan vitaminleri, enzimleri, antikorları ve daha birçok yararlı maddeyi bünyesinde yeterli ve dengeli biçimde barındırıyor. Başta gelişme çağındaki çocuklar olmak üzere herkesin vücudu için gerekli olan süt, vazgeçilmez tek besin kaynağı, Kalsiyum, protein, A, B, D, E vitamini bakımından zengin olan süt ve süt ürünleri büyüme ve kemik sağlığının korunmasında çok yararlı. Bu

nedenle büyüme ve gelişme çağında olan çocukların, gençlerin, gebe ve emzikliler ile yaşlıların süt ve süt ürünlerini dengeli biçimde tüketmeleri gerekiyor. Organizmanın gelişimi açısından gerekli olan kalsiyum, çocuklarda kemiklerin ve dişlerin oluşumunda önemli rol oynuyor. A vitamini göz ve diş sağlığı için önem taşırken, E vitamini bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlıyor. B vitamini iştah, sinir ve sindirim sisteminin düzenlenmesinde önemli rol üstleniyor. D vitamini de özellikle çocuklarda diş ve kemiklerin büyüme ve gelişimine etki ediyor. Sütün içeriğindeki biotin de saç ve deri sağlığı için önem taşıyor. B2 vitamini özellikle önemli, büyümeyi hızlandırıyor...

Sütün faydaları saymakla bitmez...
Sindirim sistemini düzene sokar.
Büyüme ve gelişmeyi destekler.
Dişleri korur ve çürükleri önler.
Hücre ve doku oluşumunda rol alır.
Saç ve tırnak oluşumunda rol alır.
Yaraların çabuk kapanmasına yardımcı olur.
Kilo kontrolü kolaylaştırır.
Beynin gelişiminde ve çalışmasında faydalıdır.
Hücreleri onarır.
Kemikleri sertleştirir.
Bağışıklığı güçlendirir.